

Funktionell träning

Funktionell styrketräning innebär övningar för hela kroppen. Styrka som vi har nytta av i vardagen.

Vi använder oss av kroppstyngd och gummiband för att göra träningen utmanande.

Tidsåtgång: 45 min - 1 timme

Pris, se nästa blad.



Cirkelträning

Cirkelträning är uppbyggt kring en serie övningar som utförs separat i olika tidsintervaller. Du växlar mellan olika övningar där du får kort vila mellan intervallerna. Du utmanar och stärker kroppen inom både styrka och kondition. Här är de helt upp till dig hur hårt du vill gå, då du bestämmer hur många repetitioner du gör under respektive tidsintervall.

Tidsåtgång: 45min – 1 timme

Pris, se nästa blad.



Fysiskt teamaktivitet

Uppdelat i lag tävlar ni i olika fysiska grenar under en viss tid.

De egenskaper laget behöver är bl.a mod och tillit till varandra men även styrka, envishet och kraft kommer att sättas på prov. Ni kommer jobba både som enskild individ och som ett lag.

Tidsåtgång: 1,5 - 2 Timmar

Pris, se nästa blad.



Bootcamp

Bootcamp är en fysisk aktivitet där många delar sätts på prov, bland annat får ni känna på svett och syra i kroppen. Deltagarna jobbar både individuellt och i grupp men för att laget ska nå målet ska alla medverka. Utmaningarna kan vara alltifrån att föremål ska flyttas från A till B till att hänga längst i räcket. Blött och lerigt det är bara förnamnet.

Tidsåtgång: 1,5-2 timmar

Pris, se nästa blad.



Prislista

Funktionell träning & Cirkelträning

1-11 personer 3790kr

12-23 personer 4990kr

24-35 personer 6190kr

36-50 personer 7390kr

Pris på förfrågan, över 50 personer.

Fysisk teamaktivitet & Bootcamp

Startavgift: 3500kr

Pris: 195kr/deltagare

Minimum: 6000kr